Мини-тренинг для родителей

**Как обрести спокойствие и справиться с накопившимся напряжением**

Думаю, никто не будет спорить с утверждением, что только счастливые родители могут воспитывать счастливых детей. Но все мы живые люди. И в нашей жизни постоянно происходят разные события, так или иначе влияющие на наше настроение. И хорошо если мама и папа умело справляются со своими эмоциями, а если нет?.. Ведь дети легко считывают состояние взрослых и по-своему реагируют на него. Некоторые могут «заражаться» этим состоянием, некоторые начинают подстраиваться или манипулировать.

Сегодня я предлагаю немного заняться собой и попробовать упражнения, которые могут вам помочь сбросить усталость, которая периодически накапливается, радоваться жизни и заряжать положительной энергией своих близких.

Доказано, что на одни и те же события люди реагируют по-разному. А как реагируете вы?

Упражнение «Когда я очень устаю…»

Продолжите, пожалуйста, предложение «Когда я очень устаю…» (Ответы).

Мы, к сожалению, редко анализируем свои чувства и эмоции. А это очень важно делать как для того, чтобы разобраться в самом себе, так и для того, чтобы ваши близкие понимали, что с вами происходит.

Мозговой штурм «Чтобы сбросить напряжение можно…»

Каждый из нас ищет свои способы справиться с накопившейся усталостью, негативом. Продолжите, пожалуйста, предложение «Чтобы сбросить напряжение можно…» Отвечайте то, что приходит вам сейчас в голову. Правильных и неправильных ответов быть не может (Ответы записываются на доске).

Все мы разные. И каждый подбирает свои способы расслабления. Но бывает жизнь «закрутит» так, что забываешь самые простые вещи, что можно просто прогуляться, послушать музыку, достать спицы и нитки… Посмотрите какой большой список у нас получился и вспоминайте его иногда. Может быть вам это пригодится.

А я хочу предложить вам совсем несложные упражнения, которые можно использовать для успокоения, в ситуации, когда нужно сдержаться, взять себя в руки, сбросить излишнее психо-эмоциональное напряжение.

Управление дыханием

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Попробуйте во время упражнения мысленно повторять: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь»

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Хорошо разотрите мочки ушей, пока они не станут горячими.
2. Соединить ладони перед собой и давить одной рукой на другую.
3. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
4. Сцепить пальцы за головой и давить ладонями на затылок, не меняя положения головы.
5. Лобно-затылочная коррекция. Обхватить свою голову руками так, чтобы одна ваша рука лежала у вас на лбу, а другая на затылке. Держите руки до тех пор, пока не сделаете глубокий вдох и пока тело не выпрямится, а голова не отклонится немного назад. Еще один знак, что коррекция прошла успешно – равномерное синхронное биение в двух точках на лбу и в двух на затылке. Упражнение помогает успокоиться и начать адекватно оценивать проблему.
6. Энергетические зевки. Для выполнения энергетического зевка массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков. Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача импульсов через эту область снижается. Энергетические зевки расслабляют все лицо, и тогда поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

Упражнение «Коробочка счастья»

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. Например,

* зрение: счастливая улыбка ребенка,
* слух: шум морской волны,
* вкус: сладкая клубника,
* обоняние: ароматы леса после дождя,
* осязание: объятия любимого человека.

Источники:

<https://econet.ru/articles/149311-kineziologicheskaya-korrektsiya-za-5-minut-3-prostyh-uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa>

<https://www.b17.ru/article/stress_kineziology/>